

一年前的10月1日,周洁永远地离开了我们。云淡风轻的祥和秋日里,胡雪桦导演在微博上发布的一段文字,如一石激起千层浪,震惊了沉浸在假期的人们。

“刚接到来自休斯敦的噩耗,著名舞蹈家、演员周洁驾鹤西去。亲爱的周洁一路走好!从此天堂有最美的舞蹈。”

周洁,这个已经离开大众视线多年的名字,以一种猝不及防的方式,打开了一个时代的记忆闸门:

她是《小刀会》中光彩夺目的“周秀英”,15岁的她一舞成名,成为中国当代舞蹈界的璀璨明星;

她是《垂帘听政》中的丽妃,蜷缩在坛子里对刘晓庆饰演的慈禧冷嘲热讽,是电影中最令人惊艳的一幕;

她是《杨贵妃》中的杨玉环,对“霓裳羽衣舞”的还原和精湛的演技,被誉为“无法超越的经典”;

她是《风月》中的天香里女人,被导演陈凯歌称为“国色天香”“倾国倾城”,与张国荣的对手戏,完美地再现了一个上海丽人的爱情与绝望;

她获得了舞蹈、影视界各类全国大奖;她的倩

影频频出现在杂志的封面和挂历、海报上,是一代人心目中的女神;

……

周洁罹患肺部肿瘤,与病魔斗争多年,于弥留之际,从休斯敦回到祖国,10月1日尚在隔离期间不幸离世。这则消息引

思念的365天

陆生

起了社会的广泛关注和人们的殷切悼念,国内外各类媒体先后进行了报道,点击量达数亿,并多日登上热搜。她的生前好友、戏剧影视表演艺术家、中国戏剧家协会主席濮存昕追忆:“你是传奇的生命作品,感动着我们。”著名主持人曹可凡发文:“再见了,老朋友,愿你在天国继续以曼妙舞姿,传达对美的永恒追寻!”热爱和思念她的观众,纷纷留言:“周洁是一定要回到上海才会离去的。她在美国是不会瞑目的,因为对她来说,那里是异乡,无根的地方。”人们怀念她,不仅仅由于她对美和艺术的执着追求,在无数人的岁月和记忆中华丽绽放;更是因为她在生命弥留之际,拼尽所有的力气,回到生她、养她的故土,魂归浦江,叶落归根。

是的。叶落归根。

2015年10月,周洁在

一次常规体检中查出罹患肺癌,此后旅居休斯敦治疗休养。爱人陈先生常年穿梭于上海和休斯敦两地之间,一边是工作,他担任一家大型企业的负责人;一边是爱妻的健康,是心头永远的牵挂。六年的治疗艰难漫长,其间多次扩散、复发,在爱人的陪伴下,周洁以常人难以想象的毅力,顽强地与病魔进行抗争。然而,终于有一天,医生表达了对进一步治疗的无能为力。是继续留下还是回到祖国?

她和陈先生早已多次讨论,并作出坚定的选择。在和国内的亲友通电话时,她说:“我是中国人。我太想回上海了,这里吃的东西总是没有家里的味道,能说心里话的人也不多了,平常太冷清了,好想回上海啊。听说现在回国的机票很贵,手续很麻烦。我们在想办法,我让先生去办,我一定要回去。”在入住安宁病房的后期,周洁已经不能完整地用言语表达了。但是,每当陈先生跟她确认:“小妹,我们回国好吗?”她频频点头,那欢喜的神态与眼中向往的光芒,鼓舞着陈先生,带妻子回家。

在新冠疫情依旧蔓延的形势下,陪伴垂危的病人、洽谈包机回国,是一个艰辛繁琐的过程。9月22日,在协调落实包机和通航的各项事宜后,陈先生陪同妻子从休斯敦的霍比机场出发了。随行还有两名机长、两名医护人员,以及一些医疗设备和药品。这架小型飞机沿着赤道飞行,需在奥克兰、夏威夷、马绍尔、关岛四个地方落地加油,然后抵达浦东国际机场。然而,在关岛降落之后,飞机突然发生了故障,必须由美国本土工程师送来配件,进行安装。

此时,等待成为唯一的选择。救护车把周洁送到了关岛医院,医院在检查之后认为,无法对病人进行治疗,建议其入住宾馆。陈先生心急如焚,只好带着妻子来到宾馆,一边输营养液,一边随时监测血压、心跳等各项身体指标。语言不通的他,使用手机上的翻译软件,和妻子在关岛度过了煎熬的30个小时。周洁大部分

九月十日第三十八届教师节那天,“夜光杯”刊发了人民教育家于漪力作《重要的在与时俱进》,在继续提倡师风师德的同时,突出了新时代增强师能的重要主张,读后令人很受鼓舞和启发。

在笔者针对徐汇区基础教育系统长达二十年的跟踪调研中,并没有发现有什么明显的师风师德问题,因为教师这个行业有其职业上的崇高特性。但是这个行业因压力叠加、工作琐碎、考核频繁,也拥有固步自封的保守惰性;往往年过四十就开始吃老本。

中秋小长假,我反复品读于漪先生这篇力作,又和长期耕耘在徐汇教育沃土上的上海市梅园中学校长毛颖进行了深入沟通。毛颖校长是“夜光杯”的资深读者,她也常常组织学校班子成员和骨干教师一起品读“夜光杯”。如今关于于漪先生教师节力作中所批判的应试教育弊端,毛颖深有

与时俱进增强师能

王冷一

同感。于漪赞赏的“三维”,即“知识与能力、过程与方法、情感态度价值观”;毛颖同样认为“这是教育思想很大的突破,从以知识为本向以学生为本转换”,因为“教学内容不仅是客观的知识,还有人的因素”。上海基础教育界的探索,走在全国前列,但挑战仍无穷。

所以,正如于漪所言“教育既有基础性,更要有前瞻性,既要坚定国家的立场、民族的特色,又要有广阔的世界视野,一个时代有一个时代的教育要求,任务使命”;因此,“教师的价值可贵在锲而不舍,永不懈怠地学习”;不断破解难题、提高师能素养,做到“身上有时代的年轮,课上有时代的活水”。只有这样,才能实现“传播真理、培养时代新人”的根本目标。

在交流中,毛颖告知她和班子成员极其注重新进教师和青年骨干

的师能涵养,暑假往往是校本培训的黄金周期。如今的上海,为教师打开世界视野提供了绝好的机遇:年度性中国进口博览会的国别认知和展览布局,对地理、历史、外语、美术、音乐等学科教师有现实知识活水的滋养;秋季开学初的世界人工智能大会,对数学和物理学科教师又是一个天赐的学习良机,在学科交流和师生互动中收获极大。

关于于漪先生在文中强调的语文功能,我和毛颖校长在高度认同人民教育家主张的同时,还认为在“以文化人”方面的校园探索中不妨积极加入新时代校外元素。

如梅园中学就在其校园所在地徐汇区凌云街道的社区学校支持下,多年来坚持在师生中,开展制作宫灯的非遗传学习项目。历史老师出身的毛颖校长则亲自为,讲授宫灯等非遗项目的美学价值,提倡学子在制作中体验劳动价值和尊敬古代能工巧匠;再配以击鼓、传唱、汉服、曲乐等优秀传统文化元素和礼仪,也就做到了坚定“国家立场、民族特色”并涵养气质。



时间都在安详地睡觉,间或醒来,紧紧地握住爱人的手,陈先生则轻轻地回以一句,“小妹,我们马上到家了”,她便笑咪咪地、放心地继续睡了。

9月26日凌晨1点,飞机终于再次顺利起飞,到达浦东机场。周洁夫妇随后进入浦东医院,开始隔离。回国后的第五天,2021年10月1日晚,在祖国的土地上,在爱人的怀抱里,周洁永远地闭上了美丽的双眼。

10月18日,周洁的告别仪式举行,陈先生为妻子撰写了挽联:“舞动天涯影视人间倾国千秋颂;誉满五洲桃李芬芳浩气万年扬”。中国驻美国休斯敦总领馆原总领事李强民与原教育参赞龙杰也专程从北京赶来参加。在致辞中,李强民充满感情地说道:“周洁老师创作和参与创作的一系列舞台形象和银幕形象栩栩如生,在中国人民和北美很多观众的心目中留下了深刻的印象,鼓舞了一大批中国人,为实现民族伟大复兴的事业而努力奋斗。”

此时,身形羸弱却容颜依旧的周洁,静静地躺在鲜花丛中,与最爱她的人们一一告别。她短暂、绚丽的一生,如流星闪耀人间,又如烟花般盛放天空。她是一代上海女性的传奇,又是一个波澜壮阔的时代的缩影。



水八仙(剪纸) 奚小琴作

好吃的梭子蟹

陆伟俊

今年中秋节过后,到菜市场争先恐后地买梭子蟹的顾客不少。梭子蟹,有些地方俗称“白蟹”。其头胸甲呈梭子形,故名梭子。其甲壳的中央有三个突起,所以又称“三疣梭子蟹”。梭子蟹肉肥味美,有较高的营养价值。

近日一个周末的下午,我约了挑选梭子蟹的行家小姚一同骑自行车去不远的真北路水产批发市场。此时,买梭子蟹的顾客络绎不绝,我和小姚不约而同停留在来自海门吕四渔港的卖梭子蟹摊位旁边,“这批梭子蟹很新鲜,品质好,买的人多。”摊主向我们介绍,只见小姚挑选了5个色面好、分量重的梭子蟹,我付了钱后即离开了市场。

到家后,我马上打电话请教大厨小谢,他耐心地讲解了一遍又一遍做法。我按照小谢说的,先将梭子蟹钳子剪成两半,又将梭子蟹盖头剥开剪去胃和腮,然后冲洗,再用刀切成四块后放入已铺好粉丝的盆子里,此时,加黄酒、葱、姜少许,将此盆放入蒸笼蒸十五分钟后,再放入生抽,浇上油爆葱末。当我将香喷喷的梭子蟹端上餐桌,外孙抢先用手拿了一块往嘴里塞,此时,全家人围在餐桌旁,你一块,我一块,没多久就将满满一大盆的葱油梭子蟹吃了个底朝天。“好吃,真好吃!”全家人异口同声。



辣椒苗和番茄苗不断地在拔高,然后开花;长寿花买来就带花苞,开得那叫一个红艳,肉艳;几包多肉也不负我望,肉眼可见地变大变高……我沉醉于这些成果,一度畅想过它们枝繁叶茂硕果累累的样子。却是好景不长,不知是我擅管理,还是确实是受气温高的影响,在收获了十几个辣椒、番茄后,它们开始尽显溃败之势。不止它们,太阳花、牵牛花也萎靡着,没了往日的精神;多肉更惨,原本胖乎乎叶子一片片落下,落进花盆,腐烂,干巴,一发不可收拾……

绞尽脑汁,竭尽全力,想拯救,终究无可奈何。自此好一

十年前我到欧洲出差,学者教授们都在紧张兮兮聊“全球气候变化”,认为它会比恐怖主义和世界大战还可怕。我心想:有没有搞错……

今年世界各地的极端天气,给我这样的人上了一课:先是巴基斯坦的春天消失了,从极寒严寒直接切换到酷暑,然后暴雨成灾;澳洲和南非出现前所未有的大洪灾;欧洲更是遭遇了五百年最严重的干旱,由于过去很少高温,空调不流行,坐上公交车和地铁就像进了烤箱。要命的是,这刚渡过一劫,最近又被通知“准备迎接本世纪最冷的冬天”。

气候变化带来的后

天气走极端怎么办

曲玉萍

出现罕见的极端天气,冰层融化、海平面上升、暴雨洪水、海洋酸化、物种灭绝,甚至极旱、极寒等一系列不按常理出牌的灾难。

应对极端气候变化,我们普通人能做什么?能做的太多了!不要因为便宜就买买买,只买真正需要的,或能用很久的;看看你环保购物袋用了多少?一两个足够了;少产生垃圾,垃圾填埋和降解

是温室气体的超级排放源;电器不用就马上切断电源;少吃烧烤,尤其是烤肉,多吃本地新鲜蔬果和水产;装节能灯泡,随手关灯;用竹器代替塑料和金属材料,少用一次性杯盘刀叉等;改盆浴为淋浴,缩短洗澡时间,擦肥皂沐浴露时关闭水龙头;少用烘干机,多在阳光下晾晒;旧物利用,或送给需要的人。

交通造成的二氧化碳排放量约占全球四分之一,科学家说,“无私家车的生活”是我们为延缓全球变暖能做的最有效的事。如果热爱旅行,短途就步行、骑车或坐公交,长途尽量选火车;减少商务飞行,多用线上会议;拼车上班也不错;在拥堵或等人时,关掉车的发动机。

办公室或家用空调,夏天设在26°C左右,冬天20°C就能保持舒适;节俭是潮流,更是美德;影响你周围更多的人。

著名的“吉登斯悖论”说,大家都知道气候变化的风险,但它在日常生活中是无形的,所以很多人觉得与己无关,懒得做出任何改变。可如果坐等风险变得严重,那再过几年,今年的酷暑也许都算得上是凉快的了。我认为考虑可能发生的最坏情况是清醒的风险管控,在关系到地球和物种命运的问题上,我们应该这样做。

七夕会

七夕会

选了一个比较阴凉的天气,我开始对阳台上的枯花枯草进行整理,连续几十天的高温,阳台的花草早已存活寥寥,我把一个个花盆从阳台外搬进来,把里面的枯枝捡除,根系也连带着整理干净,花盆里的土重新聚集到一个大袋子里,那些花盆则被我一摞一地堆叠起来。

十几岁的女儿乖巧地坐在我边上,一边帮我打下手,一边和我开着玩笑,她说:“看来,我妈妈受打击了,以后不会再养花了吧?”“谁说的?”我没有停下手里的动作,回答说也停

这种什么咱还种。这会儿气温高,不适合养花种草,那咱就权当晒晒土,杀杀虫。”我还笑:“看你前几天样子,你还以为你受打击了呢。”我摇头,却又点头。

不由和女儿说起去年的花。其实我不是个擅长种花的人,我种的花一般都是种的那些不容易养死的,譬如牵牛花和太阳花。我在网上购买种子,太阳花买混色的、重瓣的;牵牛花呢,则是混色爬藤的。种子播下去,浇水、施肥、发芽……我时常每天醒来的第一件事就是去阳台看它们,又长高了没有,长花瓣了呢,居然开花了……它们的每一个小小变化

都让我满心欢喜。我给它们拍照片,拍视频,分享朋友圈,我在满足视觉的同时,便感觉每一天的心情也美美的,它们不

与“阳台种植”和解

管洪芬

是花,它们是我的快乐。

鉴于去年的种种美好,今年的我生出好多奇妙思想,决定扩大阳台的种植种类。太阳花、牵牛花自不可少,而除此之外,我还买了辣椒和番茄苗,还有长寿花,以及好几种多肉。细心地种下,每日精心地管理,欣慰的是,它们都长得很好。

辣苗和番茄苗不断地在拔高,然后开花;长寿花买来就带花苞,开得那叫一个红艳,肉艳;几包多肉也不负我望,肉眼可见地变大变高……我沉醉于这些成果,一度畅想过它们枝繁叶茂硕果累累的样子。却是好景不长,不知是我擅管理,还是确实是受气温高的影响,在收获了十几个辣椒、番茄后,它们开始尽显溃败之势。不止它们,太阳花、牵牛花也萎靡着,没了往日的精神;多肉更惨,原本胖乎乎叶子一片片落下,落进花盆,腐烂,干巴,一发不可收拾……

绞尽脑汁,竭尽全力,想拯救,终究无可奈何。自此好一

段日子,我竟也似鸩巴了一样,像陷在一个深渊里,情绪落到最低,阳台上的一切,再没去碰。却是转机来得猝不及防,某一天,突然翻看到以前拍的好多视频,就仿佛一刹那,我发现我的坏情绪持续全没了。

我开始与生活和解,与失败和解,与阳台种植和解,也与自己和解。人生有很多事,比起结果,过程何尝不是更为愉悦人心?草木枯荣自有时,万物从容皆自得。喜欢的,只要坚持,一切都能重来。以欢喜之心,慢度日常,学会和解,学会重新出发,这才是快乐之根本。

时尚